espace régional de documentation
en éducation pour la santé • Alsace

Equimenu

Public

Tout public-Personne d'un faible niveau d'étude- Population précaire

Thèmes

Alimentation

Type

Guide pratique

Type de structure pouvant exploiter cet outil

Centre Communal d'Action Sociale, structure d'aide alimentaire, épicerie sociale, foyer d'hébergement, structure d'insertion, centre socio culturel

Objectifs

- Concevoir des **menus équilibrés et à moindre coût**
- Apporter des **informations de base** sur l'équilibre alimentaire

Méthodes envisageables d'utilisation de l'outil

Le livret est composé de plusieurs rubriques :
Le mode d'emploi présente les **codes couleurs** et les modalités d'utilisation du livret.
Une page propose des **conseils budgétaires**.
Une partie est consacrée aux **ingrédients de base** qu'il faut avoir chez soi pour un mois.
Un zoom est fait sur la **répartition** sur les différents repas des **apports énergétiques**.
Des **idées de petits déjeuner** sont proposées.
On peut ensuite **composer une multitude de repas** en sélectionnant **un volet de chaque couleur.**

Il est utilisable en individuel ou en groupe par exemple dans des situations d'hébergement collective.

Une idée d'activité peut consister à **utiliser le livret en fonction du colis alimentaire** que l'on a reçu.

Il est aussi possible de demander seul ou en groupe de **constituer un menu équilibré** puis d'échanger en groupe autour des différents choix de chacun. Une fois le menu constitué, on peut demander au groupe **d'imaginer la recette** correspondante.

Descriptif de l'outil

Un guide pratique composé de volets

L'outil peut également être un support dans la réalisation d'ateliers **liste de courses**. Il peut permettre de faire travailler les personnes sur les **équivalences entre aliments**.

Il est possible de le mettre à disposition dans des **salles d'attente**

Après-midi découverte d'outils

Après-midi découverte d'outils

Ses atouts

- L'outil est **bien pensé** avec ses volets retournables
- L'outil contient à la fois des **conseils de base** et des éléments pratico-pratiques
- Le format est **astucieux** et facilement **transportable**
- La **prise en main** de l'outil est très rapide
- L'outil suit le code couleur du PNNS
- Les graphismes et couleurs sont **agréables**
- Les recettes sont souvent illustrées très simplement
- Les idées de repas sont bien **adaptées et innovantes**
- Le livret propose des **astuces de cuisine**
- Le coût de l'outil est modique

Ses limites

- L'outil propose peut de recette, c'est au public de les inventer à partir de la composition du menu
- Pour une utilisation optimale, il serait judicieux d'en avoir **un par famille**, d'où un coût pour la structure
- L'outil nécessite de connaitre le **français** (les aliments sur les volets ne sont pas illustrés)
- Ce livret est assez **fragile**
- Les recettes ne sont **pas complètes**

Autres remarques

Cet outil a été réalisé dans le cadre du dispositif INPES de formation et d'accompagnement aux structures d'aide alimentaire

Accessibilité

En prêt à l'ERD
En vente : 5 €
Editeur : Entr'aids

ireps
ALSACE